

Tréninkový plán - jaro 2022

skladba každého tréninku by měla obsahovat (a to pokud možno i při závodech):

1. část zahřátí a protažení (cca 10-20 minut)
2. část dynamická část (10-15 minut bazén a tělocvična, 10-25 minut venku)
3. část hlavní náplň (cca 30 minut)
4. část uvolnění a protažení (5-20 minut)

Druhá a třetí část může být prohozena případně propojena podle konkrétních podmínek.

Zodpovědní trenéři:

Po Štechy, Saii
bia Čmoud, Karel, Milada, Matěj, Vikina, Dorka
Čt Kmoška a Klára
So Klára
Ne Bóža

Týden		
15		
11.04.2022	Po	bazén
12.04.2022	St	volno
14.04.2022	Čt	trénink na Bláteníka
16.04.2022	So	Ašský Bláteník
17.04.2022	Ne	běh – fartleky (dvakrát 8-10x 50-200m podle terénu)
16		
18.04.2022	Po	volno
20.04.2022	St	střelecký trénink
21.04.2022	Čt	kruhový trénink
23.04.2022	So	
24.04.2022	Ne	kemp velcí + brigáda
17		
25.04.2022	Po	bazén
27.04.2022	St	střelecký trénink
28.04.2022	Čt	opičárna
30.04.2022	So	
01.05.2022	Ne	kemp malí
18		
02.05.2022	Po	bazén
04.05.2022	St	střelecký trénink
05.05.2022	Čt	abeceda, fartleky, kraviny
07.05.2022	So	protahovačka, sprinty, výběh na Lumpa
08.05.2022	Ne	Lumpův memoriál
19		
09.05.2022	Po	bazén
11.05.2022	St	střelecký trénink
12.05.2022	Čt	gymnastika
14.05.2022	So	Den biatlonu
15.05.2022	Ne	kolo - vyjížďka
20		
16.05.2022	Po	bazén
18.05.2022	St	střelecký trénink
19.05.2022	Čt	opičárna
21.05.2022	So	
22.05.2022	Ne	Vimperk – závodní bia kemp
21		
23.05.2022	Po	bazén
25.05.2022	St	střelecký trénink
26.05.2022	Čt	testy
28.05.2022	So	B 55ka
29.05.2022	Ne	TV
22		
30.05.2022	Po	bazén
02.06.2022	Čt	střelecký trénink Protahovací + běhací

04.06.2022	So	brusle/kol. lyže
05.06.2022	Ne	kolo - vyjíždka
23		
06.06.2022	Po	bazén
08.06.2022	St	střelecký trénink
09.06.2022	Čt	abeceda, vláček, čáry, štafety
11.06.2022	So	regionál LB Dolní Rychnov
12.06.2022	Ne	volno
24		
13.06.2022	Po	bazén
15.06.2022	St	střelecký trénink
16.06.2022	Čt	gymnastika
18.06.2022	So	Ašský triatlon
19.06.2022	Ne	brusle/kol. lyže
25		
20.06.2022	Po	bazén
22.06.2022	St	střelecký trénink
23.06.2022	Čt	hry
25.06.2022	So	1. veřejný biatlonový závod v Aši
26.06.2022	Ne	volno
26		
27.06.2022	Po	bazén
29.06.2022	St	střelecký trénink
30.06.2022	Čt	Bouda – soustředění
02.07.2022	So	Bouda - soustředění + Kros okolo Hainbergu
03.07.2022	Ne	Bouda – soustředění

Léto 13.-20.8.

letní soustředění Nová Louka